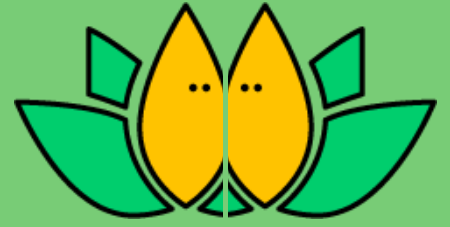


AUTO- COACHING AU MIROIR



7 ETAPES POUR TRANSFORMER MES
SCHEMAS STÉRILES EN POTENTIEL
DE CROISSANCE



BIENVENUE VERS TOI !

Vous avez en main un mode d'emploi pour accéder à votre potentiel personnel de développement intérieur.

Vous avez peut-être essayé déjà plusieurs techniques et d'accompagnements pour débloquer des aspects importants de votre vie.

Ou on vous a dit : "tu sais, il n'y a que toi qui aies la solution".

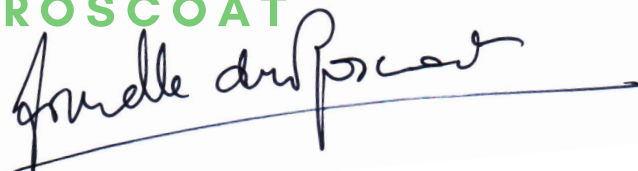
Même si ça fait sens, ça vous a peut-être agacé, surtout si ça venait des gens auprès de qui vous veniez chercher de l'aide.

Eh bien bonne nouvelle : voici la check-list qui vous permettra de cheminer en autonomie dans le brouillard des ces réponses intérieures !

Bonne lecture :-)

Armelle du ROSCOAT

Chercheuse en soi

A handwritten signature in blue ink that reads 'Armelle du Roscoat'.

ON N'IMAGINE PAS... ...À PAS

Voici en quelques pages, les étapes de ma démarche, que j'ai "méthodisée" pour vous aider à sortir de vos schémas d'impasse.

En 2001, j'ai voulu améliorer ma vie avec des approches classiques. J'avais du mal à me faire accepter pour ce que j'étais profondément, d'ailleurs je sentais que je n'étais que partiellement moi.

Pendant 15 ans, même si j'avais l'impression d'avancer, j'ai constamment rencontré les mêmes peurs, les mêmes murs, les mêmes réactions chez autrui. Et cette phrase : "C'est toi qui as la solution».

Alors un jour, j'ai dit ok et je suis partie marcher pendant 80 jours. Et là, il a bien fallu que j'apprenne à utiliser mes ressources intérieures.

Depuis 2017, j'apprends pas à pas à lire le monde pour obtenir les réponses à mes zones d'inconfort.

Jamais je n'aurais imaginé qu'en appliquant les quelques principes que je vous partage ici, j'allais obtenir des résultats aussi bluffants ! Car le jour où j'ai compris le principe **fondamental** du Miroir, j'ai réussi, en deux heures et toute seule, à faire disparaître une dépendance lourde. Et depuis, 90 % des situations qui me mettaient en colère ou en tristesse sont devenues des alliées de mon épanouissement !

C'est pourquoi j'ai très envie d'aider ceux qui, comme vous, cherchent à sortir de schémas répétitifs pour accéder à leur plein potentiel de développement.

Et pour que vous n'ayez pas besoin d'y passer 15 ans de recherche et 1800km d'ampoules aux pieds, je vous ai mis toutes les étapes importantes dans ce document !

Bonne libération !

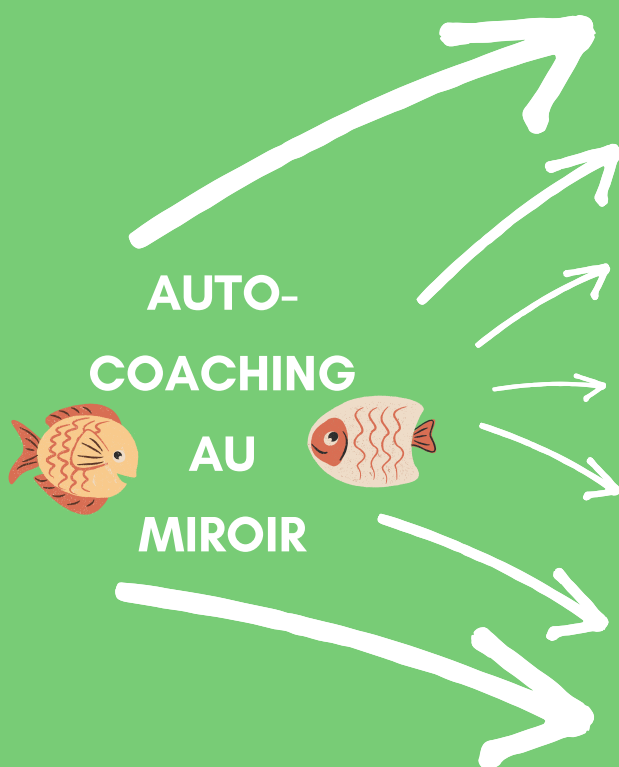
ETAT DES LIEUX

Cette proposition s'adresse à vous s'il vous arrive de :

- avoir l'impression que les choses vous échappent
- avoir l'impression que le monde tourne autour des autres et que vous n'en êtes qu'un électron
- trouver les gens injustes envers vous, parfois aveugles
- avoir l'impression d'être agi/e par des forces que vous ne maîtrisez pas
- avoir envie de changer les gens mais vous savez que ce n'est pas possible.

Vous ne comprenez pas à quoi tout cela tient et vous vous dites : "bon, ok, c'est la vie, il faut que j'apprenne à vivre avec."

**Et si la Vie, c'était autre chose
que devoir "faire avec" ?**



1- NOS BESOINS PSYCHOLOGIQUES

---> Identifier mes besoins et les nourrir

2- MON BILAN ENERGETIQUE

---> Vérifier si mes vases communiquent

3- STOP AUX FUITES D'ENERGIE

---> Installer un sas entre l'autre et moi

4- PRINCIPE DU MIROIR

---> Recevoir 5/5 les message du monde

5- FOCUS SUR LES EMOTIONS

---> Comprendre comment les utiliser

6- FOCUS SUR LES PROJECTIONS

---> Arrêter de se mentir

7- LA RECETTE MIRACLE

---> Identifier le noeud du problème

I - NOS BESOINS PSYCHOLOGIQUES

Les identifier et les nourrir

POSTULAT DE DEPART :

- Nous vivons sur un principe de vases communicants : si de l'énergie sort de moi, je dois en recevoir autant.
- C'est moi qui choisis la nature de l'énergie qui entre en moi.

1- Les différentes familles de besoins psychologiques

- > Lesquels sont les plus importants pour moi?
- > Sont-ils faciles à nourrir dans mon contexte ?

2- Quand nous sommes nourris dans ces besoins, nous agissons avec pertinence. Sinon, nous tombons dans des comportements inadaptés.

- > Quelles sont les réactions que je n'aime pas chez moi ?
- > Dans quel type d'état je tombe le plus souvent ?

3- En état de survie émotionnelle, tous mes comportements sont des informations pour identifier précisément mes besoins.

- > Quelles actions, paroles, états me traversent quand je perds le contrôle ?
- > A quel besoin cela se rapporte-t-il ?

4- Idéalement, j'aimerais que les autres me donnent ce que j'attends. S'ils ne le font pas, je dois me ressourcer toute seule.

- > Quelles activités peuvent m'apporter ce qui m'est cher ?
- > Avec qui ?
- > A quoi dois-je faire attention pour que cela fonctionne ?

LES 4 FAMILLES DE BESOINS PSYCHOLOGIQUES

- A- Besoin de relation, d'harmonie, de partage
- B- Besoins de créativité, de jeu, d'idées
- C- Besoins de structure, de repères, de sécurité
- D- Besoins d'évolution, d'avenir, de progrès

LES ETATS ET LES COMPORTEMENTS INADAPTES

- A- Tristesse, regrets, décision impossible
- B- Désorganisation, distraction, retard
- C- Inflexibilité, blocage, manque d'écoute
- D- Colère, agressivité, mépris

II - MON BILAN ENERGETIQUE

Vérifier si mes vases communiquent



QUESTION DE DEPART :

Est-ce que je trouve la vie énergisante ou fatigante ?

1- La vie est fractale

--> Que sont les fractales ?

--> Quel schéma est pour moi très facile à identifier dans la vie ?



2- Notre vie est faite de situations

--> A quel type de situations dois-je faire face dans ma vie ?

--> Qui y est investi ?

--> Quelles sont les attentes de chacun ?



3- Etre en relation, ça coûte de l'énergie

--> Dans une situation S, avec quel capital énergétique je pars ?

--> Combien d'énergie j'investis ?

--> Combien d'énergie je reçois ?

--> Quel est le bilan ?



4- Etre en relation, c'est donner et recevoir

--> Qu'ai-je envie de donner ?

--> Est-ce reçu ?

--> De quoi ai-je besoin ?

--> Est-ce qu'on me le donne ?



IV - FOCUS SUR LE MIROIR

Recevoir 5/5 tous les messages de la vie

L'objectif de cette section est de bien comprendre la différence entre l'*effet* miroir et le *principe* du miroir, qui est beaucoup plus fondamental et qui agit plus profondément.

1- L'effet miroir : l'idée que ce qui me dérange chez l'autre me concerne personnellement.

--> Je plonge directement dans l'autre

--> J'y pioche ce que je suis en mesure d'identifier chez moi

--> Je refuse ce en quoi je ne me reconnais pas, en "lui rendant ce qui lui appartient".

Ainsi se débarrasse-t-on parfois de cette impression d'être "envahi par les émotions des autres".

Et ainsi n'apprenons-nous que ce que nous savons déjà.

2- Le principe du miroir : le monde extérieur reflète mon monde intérieur.

Dans mon monde intérieur, il n'y a que moi. *Tout ce que je vis dans ma relation à l'autre est une réplique de ce que je vis dans ma relation à moi-même.*

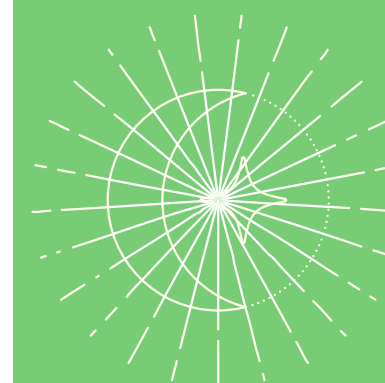
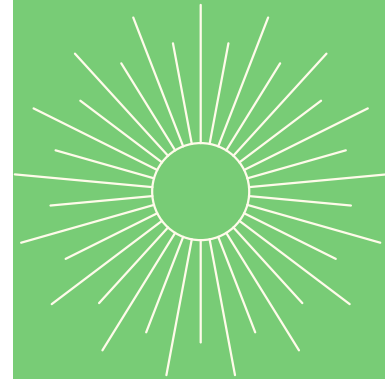
Si je sens du mépris de la part de l'autre, ce n'est pas le sien que je sens mais le mien, envers moi-même.

Si je n'en avais pas, je ne sentirais rien. Je regarderais l'autre en me demandant à quoi il joue. Même s'il me méprise pour de vrai.

--> Je place l'espace neutre du miroir entre l'autre et moi

--> Je laisse l'autre en dehors de l'histoire

--> Je travaille toute seule avec moi-même



V - FOCUS SUR LES EMOTIONS

Comprendre comment les utiliser

Le monde des émotions est encore bien mal compris.

La majorité d'entre elles seraient "négatives", il faudrait les "gérer" et apprendre à les contrôler... Quelle erreur...

Les émotions sont nos amies fidèles, elles nous informent de la qualité de la situation que nous sommes en train de vivre afin que nous puissions agir en conséquence : si elle nous est profitable nous pouvons la faire fructifier.

Sinon nous pouvons la modifier ou la quitter.

Dès que nous entendons (vraiment) leur message, les émotions se taisent.

Sauf la joie, qui a pour mission de perdurer au maximum. Chouette.

1- La peur : m'informe d'un danger.

- > Le danger est-il véritablement dangereux aujourd'hui ?
- > Quelles options ai-je à ma disposition pour l'affronter ou l'éviter ?
- > Quelles ressources ?
- > Action !



2- La colère : m'informe d'un obstacle

- > De quelle nature est-il ?
- > Quelles ressources ai-je à disposition pour l'affronter, le contourner ou négocier avec lui ?
- > Action !



3- La tristesse : m'informe d'un deuil à faire

- > J'accepte la fin de l'aventure
- > J'honore ce qu'elle m'a apporté
- > Action : je la quitte pour me tourner vers l'avenir !



4- La joie : m'informe d'une situation bénéfique

- > J'identifie ce qui compose la réussite de cette situation
- > Je la célèbre
- > Action : je la fais fructifier !



VI - FOCUS SUR LES PROJECTIONS

Arrêter de se mentir

Les projections, c'est ce qu'on envoie sur l'autre parce qu'on n'a pas envie de traiter le problème chez soi.

Par exemple, si quelqu'un m'accuse d'être égoïste, j'aurai grand confort à lui renvoyer le fait que, si on y regarde bien, c'est plutôt de lui qu'il parle ! Combien de fois ai-je entendu des phrases comme "il m'énerve avec ses projections !! Il n'est pas capable d'acheter un goûter pour les enfants et il nous reproche de ne pas lui laisser la voiture de Papa sans contrepartie!" Bien sûr, le frère n'a pas tort. Mais n'empêche.

Ce que je renvoie à l'autre sous prétexte que cela lui appartient, c'est quelque chose qui m'a touchée. Sinon je n'aurais pas besoin de lui rendre. Si j'ai été touchée, je suis concernée. Ailleurs, différemment peut-être, mais concernée.

1- Les projections de l'autre sur moi

- > Si je suis touchée par ce qu'on m'envoie, ce n'est pas une projection. Ca me concerne effectivement.
- > J'identifie l'information grâce à mon émotion
- > Je l'accueille (j'accepte)
- > Je cherche sous quelle forme elle me concerne
- > Je prends acte de ce que je découvre

2- Mes projections sur l'autre

- > Je m'écoute lui parler (ou penser / parler de lui)
- > Je cherche à quel endroit de ma vie intérieure je me comporte avec moi comme lui avec son entourage



VII - LA RECETTE MIRACLE

Identifier le nœud du problème

Il est temps de vous livrer la petite perle qui m'a été offerte par une situation des plus désagréables, le jour où j'ai pris conscience que le médecin que j'allais voir me faisait plus de mal psychologiquement que de bien physiquement.

Quand quelqu'un te met en détresse ou en colère, fais ceci :

1- Recueillir l'information

Rédige une lettre avec beaucoup d'application, où tu vas lui dire tout ce que tu as sur le cœur, tout ce que tu lui reproches :

- ses comportements inadaptés
- le mal que cela te fait
- l'état dans lequel ça te met, tes émotions, tes ressentis
- ce que tu voudrais qu'il fasse à la place

Ne mâche pas tes mots. Parle-lui avec toute la colère et toute la souffrance qui t'envahissent. Sois précis, détaillé. N'épargne rien.

2- Tourner le miroir vers soi

Sur une autre feuille, réécris ta lettre mot pour mot en remplaçant les pronoms "tu", "toi", "te" par les pronoms "je" ou "moi" ou "me".

3- identifier la source du problème

Relis ta lettre. Tu as un portrait très précis des choses que tu t'infliges inconsciemment dans le secret de ton âme.

Il te reste à trouver à quel endroit de ta vie cela se joue, de toi à toi.

Quand tu cesseras de te comporter comme cela avec toi-même, les gens feront de même :-)

Bonne enquête !

ATTENTION !



Comme tu vas travailler seul/e sur ce sujet, je te conseille d'éviter les cas qui mettent en scène

- tes parents
- tes enfants
- des relations qui te semblent pathologiques.

Pourquoi ? Parce que ce type de relation ressemble à un enchevêtrement de racines au pied d'un arbre. Le miroir ne fonctionne pas de façon aussi directe et il faut défricher avant d'identifier ce qu'il y a à lire. Un œil extérieur peut donc s'avérer nécessaire.



ET VOILA !

Vous avez maintenant tous les éléments-clés pour mettre en oeuvre ce fabuleux cheminement de la rencontre avec soi !

Le principe du miroir a fait ses preuves, je ne suis pas la seule à l'avoir découvert et à l'utiliser. Il permet de grandes prises de conscience qui ouvrent des tournants radicaux dans le développement intérieur.

Je suis certaine que vous pourrez déjà faire de belles avancées avec ce petit manuel. Ceux qui me ressemblent n'auront certainement pas besoin de plus !

Pour ceux qui souhaiteraient un accompagnement un peu plus personnalisé, restez branchés car je travaille actuellement sur un programme d'accompagnement en ligne très complet sur le principe du miroir.

En attendant, rejoignez-nous sur le groupe Facebook Auto-psy, travailler sur soi pour croître en autonomie !

On y croise de très belles personnes en quête de soi : partages, réflexion, entraide... avec des petites perles régulières à glisser dans nos besaces...

A très bientôt,
Intensément !

Amelle 

TEMOIGNAGES

"Si vous cherchez à toucher pour une seconde le cœur de votre cœur, essayez au moins une fois, ça vaut vraiment le détour. En tous cas, moi, j'y retourne !"

Emmanuelle

"Au début je me suis dit «Quelle drôle d'idée que de retourner vers moi une lettre de reproches à quelqu'un que je ne supporte pas...» J'ai pourtant joué le jeu et je suis tombée de très haut. Retournée vers moi, la lettre me donnait un tableau très précis de qui je suis vraiment, sans jugement ni accusation (au contraire de ce que j'avais fait pour cette pauvre femme!)"

Shaïma

